การกำหนดดวงแก้วเป็นนิมิตในการเจริญภาวนา

ตอบปัญหาธรรมปฏิบัติเบื้องต้น

โดย **พระราชญาณวิสิฐ (วิ.)**

เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

ทำไมต้องมีดวงแก้วในการเจริญภาวนาธรรม - ๒ -

การนำดวงแก้วมาพิจารณา เป็นการสอนแบบสะกดจิตหรือไม่ - ๖ -

เห็นดวงแก้วอยู่ข้างหน้า แต่น้อมเข้ามาไม่ได้ ควรทำอย่างไร - ๑๐ -

เห็นดวงแก้วลอยไปมา จะทำอย่างไร - ๑๑ -

กำหนดดวงแก้วแล้วมีอาการมึนศีรษะ - ๑๒ -

จิตนึกถึงดวงแก้ว แต่จิตไม่ยอมภาวนา จะแก้ไขอย่างไร - ๑๓ -

นึกดวงแก้วเข้าศูนย์กลางไม่ได้ - ๑๕ -

ทำไมต้องกำหนดเส้นเชือกขาวใสตัดกัน - ๑๗ -

ทำไมลืมตาจึงเห็นดวงแก้วชัดกว่าหลับตา - ๑๘ -

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย **"มงคลธรรม" เพื่อเผยแผ่ธรรมปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่**
ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำได้สั่งสอนและถ่ายทอดไว้ ให้กว้างขวางออกไป

www.mongkoldhamma.org

ทำไมต้องมีดวงแก้วในการเจริญภาวนาธรรม

ถาม: ทำไมต้องมีดวงแก้วในการเจริญภาวนาธรรม?

ตอบ: การที่เราจะสามารถเจริญวิชชา เพื่อดับอวิชชามูลรากฝ่ายเกิดได้นั้น จะต้องเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝ่าย "สมถะ" หรือภาคสมถะนั้น มุ่งหมายที่จะให้ใจสงบจากกิเลสนิวรณ์ ได้แก่ ความง่วงเหงาซึมเซาไม่กระปรี้กระเปร่าแห่งจิตใจ ๑, ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรม ๑, ความโกรธพยาบาท หงุดหงิด ไม่สบายใจ ๑, ความฟุ้งซ่านแห่งจิตใจ วิตกกังวล หรือนึกไปในเรื่องต่างๆ ๑, ความยินดีพอใจยึดติดในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกายอีก ๑ เป็นต้น ๕ อย่างนี้รวมเรียกว่ากิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา

หัวหน้าใหญ่ หรือรากเง่าของกิเลสเครื่องกั้นปัญญานี้ ก็คือ อวิชชานิวรณ์ อวิชชานิวรณ์นี้เป็นกิเลสตัวสำคัญที่สุด จะต้องอาศัยวิชชาเป็นธรรมเครื่องกำจัด แล้วจะพลอยให้กิเลสต่างๆ ระงับลงได้ แต่การที่จะเข้าไปกำจัดอวิชชาได้ ต้องเจริญวิชชา วิชชาจะเจริญได้ กิเลสนิวรณ์ ๕ ข้อแรกที่กล่าวถึงต้องหมดไป นี่...เกี่ยวข้องกันอย่างนี้

เมื่อกิเลสนิวรณ์ ๕ ข้อหมดไปแล้วใจจึงใส เมื่อใสแล้วหยุดรวมเป็นจุดเดียว ต้องเข้าใจว่าจิตใจที่ผ่องใสปราศจากกิเลสนิวรณ์นั้น ใจต้องเป็นสมาธิแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว (เอกัคคตา-รมณ์) เพราะฉะนั้น บางครั้งเรามักพูดว่าทำสมาธิ ซึ่งหมายเอาว่า อบรมใจให้หยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว แต่บางครั้งเราเรียก "สมถกัมมัฏฐาน" นั่นหมายเอาคุณสมบัติของใจ เมื่อจิตใจเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคงแล้วก็จะผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสนิวรณ์ แต่ความที่ใจจะสงัดจากกิเลสนิวรณ์ได้เป็นสมาธิแนบแน่นได้ ต้องอบรมใจให้หยุดให้นิ่งถึงขั้นฌานจิต อันให้เกิดองค์คุณหรือองค์แห่งฌาน คือ วิตก วิจาร ตรึกตรองประคองนิมิต คือพอเราทำใจให้เกิดอุคคหนิมิต คือเห็นใสเพียงชั่วขณะแล้วหายไป นี่เห็นๆ หายๆ อยู่เช่นนั้น จัดเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ให้เกิดองค์คุณ หรือองค์แห่งฌานที่ ๑ คือวิตก แต่ถ้าทำใจให้หยุดให้นิ่งสนิทยิ่งขึ้นไปอีก ถึงได้ปฏิภาคนิมิต แปลตามบาลีว่า นิมิตเทียบเคียง หมายถึงว่า เห็นนิมิตติดตา จะนึกย่อนึกขยายก็ได้ พอจิตเข้าถึงปฏิภาคนิมิตแล้วน่ะ เป็นสมาธิขั้น "อัปปนาสมาธิ" ให้ได้องค์คุณหรือองค์แห่งฌานที่ ๒ คือ "วิจาร" ดังที่ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนีท่านกล่าวถึงว่า ถ้าว่านกกำลังจะทะยานบินแล้วก็กระพือปีกบินพรึบๆๆ ไปเรื่อยนั้น อุปมาดั่งว่า "วิตก" จิตกำลังประคองนิมิตอยู่ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ถ้าจิตซึ่งเป็นปฏิภาคนิมิต ประคองเห็นได้นานติดตาอยู่อย่างนั้น เรียกว่า วิจาร เหมือนกับนกบินลอยอยู่ในนภากาศ กางปีกก็ร่อนไปได้ นั่น เรียกว่า "วิจาร"

วิตก วิจาร นี่เกิดขึ้นแล้ว ความมืดในใจก็หมดไป ใจก็สว่าง ถีนมิทธะคือความง่วงงุนก็หายไป ความท้อถอยก็หายไป จิตใจมีพลังขึ้นมาเชียว มีพลังสดชื่นขึ้น ใจสว่างก็หายง่วง และอีกประการหนึ่ง วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นก็หมดไป นี่แหละ เมื่อจิตมีสมาธิถึงขั้นฌานจิต ประกอบด้วยองค์คุณ คือ วิตก วิจาร เกิดขึ้น วิจิกิจฉาและถีนมิทธะก็หายไปเลย ทีนี้ถ้าใจเป็นสมาธิสืบต่อไปอีกนิดเดียว คือหยุดในหยุดกลางของหยุดนิ่งลงไปอีก ถึงเกิดองค์แห่งฌานที่ ๓ คือปีติ ความยินดีที่ทรงความใสสว่างอยู่นั้น เมื่ออารมณ์ปีติเกิดขึ้น ความโกรธพยาบาทหรืออารมณ์หงุดหงิดก็หายไป แต่ถ้าว่าตื่นเต้นมากเกินไปนิมิตก็จะหายไป หรือว่าบางท่านว่าแหมอยากจะให้สว่างยิ่งกว่าเก่า บังคับใจ กดใจลงไป ก็จะหายไปเลย เพราะฉะนั้นให้ทำใจ กลางๆ สบายๆ หยุดในหยุดกลางของหยุด จิตก็จะตกศูนย์ หยุดนิ่งแล้วจะยิ่งใสสว่างละเอียด พอพ้นจากอารมณ์ปีติ ก็เข้าสู่องค์ฌานที่ ๔ สุข ด้วยความที่จิตใจใสละเอียดอยู่ตรงนี้อุทธัจจกุกกุจจะ คือความฟุ้งซ่านหมดไป ไม่มีแล้ว เพราะอะไร? เพราะใจจะรวมหยุดในหยุดนิ่ง เสวยอารมณ์สุขอยู่ ในขณะที่เสวยอารมณ์สุขนี้เอง ใจก็ยิ่งหยุดในหยุดกลางของหยุดนิ่งเป็นองค์ฌานที่ ๕ คือ เอกัคคตา (เป็นหนึ่ง) ความที่ใจเป็นหนึ่งนี่ ความยินดีพอใจยึดติดอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ คือ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายเป็นอันระงับไป นี่แหละองค์คุณหรือองค์แห่งฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ เมื่ออบรมจิตให้เป็นสมาธิแนบ แน่นมั่นคงถึงอัปปนาสมาธิ เป็นฌานจิตที่ประกอบด้วยองค์คุณ หรือ องค์แห่งฌาน ๕ นี้แล้ว กิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญาก็ดับไป ใจที่ขุ่นมัว ปัญญาที่ไม่แจ้งชัดเพราะเห็นไม่ชัด ไม่ได้รู้ได้เห็นเข้าไปถึงของจริง ก็จะกลับได้เห็นแจ้งรู้แจ้งขึ้น เพราะกิเลสนิวรณ์เป็นอันหมด ใจก็ใส ได้รู้-เห็น ชัดแจ้งขึ้น

ทีนี้ทำอย่างไรถึงจะอบรมจิตยกอารมณ์วิตก วิจาร ขึ้นมาได้? พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสติ ๑๐ ไปจนถึงอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุววัตถาน ๑, อรูปฌาน ๔ และพรหมวิหาร ๔ ทั้งหมดนั้นคุณภาพของแต่ละข้อไม่เหมือนกัน แต่มีอยู่วิธีหนึ่งซึ่งดีมาก เหมาะกับจริตอัธยาศัยของทุกคนทุกจริตอัธยาศัย วิธีนั้นคือกสิณ กสิณนี่คือการเพ่ง ไม่ใช่เพ่งแบบจ้องตาถลนนะ อย่าเข้าใจอย่างนั้น เพ่งคือตาเรามองดูเห็นแล้วก็จำติดตาแล้วก็ติดใจ คือ ให้เห็นได้ด้วยใจเป็นอุคคหนิมิต กับปฏิภาคนิมิต โดยเริ่มที่บริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจเสียก่อน สมมติว่าเราเห็นดวงแก้วหรือหลอดไฟ สว่าง เราก็นึกให้เห็นในใจของเรา นึกเห็นอยู่ในหัวใจของเราทีเดียว นึกให้เห็นในใจนี่เรียกว่ากำหนดบริกรรมนิมิต บริกรรมนิมิต ตามตำราแปลว่านิมิตในบริกรรม ทางปฏิบัติบริกรรมนิมิตก็คือนึกให้เห็นด้วยใจ นี่ในทางปฏิบัติ ถ้านึกเห็นแล้วนี่ แค่นึกเห็นหลัวๆ จินตนาการนะก็เห็นได้หน่อยหนึ่งเท่านั้น พอนึกเห็นแล้ว นี่เมื่อใจรวมหยุดเข้ามาอยู่ในอารมณ์เดียว จะเห็นภาพนิมิตนี้ใสขึ้นมาชัดเจน แม้เพียงวาบหนึ่งหรือชั่วขณะหนึ่ง เขาเรียกว่า อุคคหนิมิต

สมาธิขณะที่เรานึกเห็น ที่เรียกว่าบริกรรมนิมิตนั้น ได้สมาธิระดับขณิกสมาธิ ถ้าเริ่มเห็นชัดเจนหรือถึงใสสว่างสักชั่วขณะหนึ่ง เรียกว่าอุคคหนิมิต ให้ได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ แต่พอเห็นติดตา ใสสว่างอยู่นั้น ตำราเขาเรียกนิมิตเทียบเคียงคือเหมือนของจริงและใสสว่างอยู่นั้น ชื่อว่าปฏิภาคนิมิต นี้ให้ได้สมาธิระดับอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิแนบแน่น ทีนี้กสิณนี่แหละตามตำรามีของให้เพ่ง ให้ดู ให้จำ หลายอย่าง เพ่งลมก็ได้ อากาศที่ทำให้ใบไม้ไหวๆ ก็ได้ เพ่งแสงสว่างโดยเจาะรูดูแสงสว่างเล็กๆ แล้วจำได้ก็มี เพ่งดินก็มี สรุปแล้วคือ การเพ่งกสิณดิน, กสิณไฟ, กสิณลม, กสิณอากาศ (ว่าง), แล้วก็เพ่ง กสิณแสงสว่าง ชื่อว่า "อาโลกกสิณ" กสิณทั้งหมดยังมีอีกเยอะนะ เพ่งกสิณที่เป็นสีก็ได้ สีเหลือง สีเขียว เป็นต้น เพ่งติดตาได้ทั้งนั้น แต่ว่า กสิณทั้ง ๑๐ อย่างนี้ เมื่อเพ่งดูแล้วย่อมผ่าน คือเห็นอุคคหนิมิต ถึง ปฏิภาคนิมิตเป็นดวงใสเหมือนกันหมด ซึ่งไปตรงกับกสิณแสงสว่าง ที่ชื่อว่าอาโลกกสิณนั่นเอง เริ่มเห็นตั้งแต่นิมิตขาวใส แล้วก็สว่างไปจนถึงปฏิภาคนิมิตก็จะเห็นใสสว่างแจ่มไปเลย เพราะฉะนั้นอาโลกกสิณ จึงจัดเป็นกสิณกลาง คือไม่ว่าท่านจะไปเพ่งกสิณอะไร เมื่อใจหยุดในหยุดกลางของหยุดนิ่ง จะต้องเห็นเป็นดวงใสสว่าง

เมื่อถึงปฏิภาคนิมิต ที่ประกอบด้วยองค์คุณหรือองค์แห่งฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์เกิด สมาธิจิตระดับนี้ ท่านเรียกว่า ปฐมฌาน ถ้าทุติยฌานก็ละอารมณ์วิตก วิจาร ตติยฌานก็ละอารมณ์ ปีติ เหลือแต่อารมณ์สุข จตุตถฌานก็ละอารมณ์สุข คือใจหยุดในหยุดกลางของหยุด จิตหยุดสนิทละเอียดจนอารมณ์ที่ว่ามาแต่ต้นหมดไป เหลือเป็นแต่เอกัคคตารมณ์กับอุเบกขา นั้นเป็น จตุตถฌาน

"กสิณกลาง" คือ "อาโลกกสิณ" นั้นดีอย่างไร? ใครมักมีจิตใจฟุ้งซ่าน ถ้าเอากสิณเพ่งอยู่ในใจ นึกให้เห็นอยู่ในใจ ผูกใจไม่ให้วอกแวก ไปได้โดยง่าย เหมือนที่ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี ท่านบอกว่า เหมือนกับเราเอาเชือกผูกล่ามลูกโคติดกับหลัก ลูกโควิ่งวนไปวนมาๆ ประเดี๋ยวก็เหนื่อย ก็นอนแหมะลงตรงนั้น จิตเราเหมือนลิง เพราะฉะนั้นกสิณนี่แหละ ผูกใจให้อยู่ในที่ที่เราต้องการให้ใจหยุดอยู่

เรื่องการเพ่งกสิณนี่เขาปฏิบัติกันมานานแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล แต่ว่าปฏิบัติแล้วทำไมถึงไม่เกิดประโยชน์สูงสุดคือมรรคผลนิพพาน? เกิดประโยชน์แค่ว่าไปอุบัติในพรหมโลกเท่านั้น คือเป็นแต่สมถะเฉยๆ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? เพราะใจที่จะให้เป็นสมาธิไม่ถูกที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม อันเป็นที่ตั้งของกาย เวทนา จิต ธรรม ให้สามารถเข้าไป รู้-เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม สุดละเอียดไปถึงธรรมกายถึงนิพพาน ปฏิบัติทางจิตไม่ถูกมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางของจิตใจ เพราะฉะนั้นถ้าใครคลำทางตรงนี้ถูก คือถ้ากำหนดใจให้เป็นสมาธิตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ก็ถูกทางสายกลาง ถูกมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยตรง ถึงนิพพาน

ทีนี้ที่จะให้ได้ผลดีที่สุดก็กสิณนี่แหละผูกใจผู้ปฏิบัติได้ดีที่สุด จึงเหมาะกับจริตอัธยาศัยทุกอัธยาศัย ถ้าใครปฏิบัติภาวนาสมาธิด้วยวิธีเพ่งกสิณแล้วมีอานุภาพให้ถึงจตุตถฌานได้

โดยสะดวก นี้มีอานุภาพอย่างนี้ วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนามีทั้ง ๔๐ วิธี มีอานุภาพให้เข้าถึงฌานต่างๆ ได้ไม่เท่ากัน

ที่มีอานุภาพสูงได้ผลสูงก็กสิณนี้แหละ กสิณทั้งหมดนี่ก็มารวมที่กสิณกลางคืออาโลกกสิณนั้นเอง เมื่อเป็นดวงใสสว่างตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมแล้ว ตรงนี้เป็นเคล็ดลับของวิชชาธรรมกาย ที่ สำคัญประการหนึ่ง ก็คือว่าอาโลกกสิณ เมื่อตั้งจิตถูกที่ คือรวมใจให้หยุดตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมแล้ว จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนี่แหละ เป็นที่ตั้งของธาตุละเอียดของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒, ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ กันเข้าไปข้างในจนสุดละเอียด ทีนี้เมื่อเป็นที่ตั้งที่รวมของขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ท่านคงทราบว่ามี "ธาตุรับ" "ธาตุกระทบ" และ "ธาตุรับรู้" คือ วิญญาณต่างๆ ให้รับรู้ทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งธาตุรับรู้อยู่ตรงกลาง พอใจหยุดมารวมอยู่ตรงกลาง ก็มีอานุภาพสำคัญเกิดขึ้นให้ผลดียิ่งอีกประการหนึ่ง นั่นคือทิพพจักษุ ทิพพโสต เกิดขึ้นและเจริญดีแท้ตั้งแต่เริ่มต้นเฉพาะตัวอาโลกกสิณเองนั้น ทำให้ ทิพพจักษุ ทิพพโสต เจริญขึ้นอย่างเร็ว ทีนี้เมื่อทิพพจักษุ ทิพพโสต ตั้งอยู่ตรงกำเนิดธาตุธรรมเดิมอันเป็นที่ตั้งของกาย เวทนา จิต ธรรม ณ ภายใน เข้าไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกาย และสุดละเอียดถึงนิพพาน ตรงกลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นเอง จึงเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลางที่ให้ผลในการได้รู้ ได้เห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิต ในจิต และธรรมในธรรม ถึงอายตนะนิพพาน ได้อย่างถูกต้องแน่นอน ดีกว่าการเจริญภาวนาสมาธิโดยวิธีอื่นและการตั้งใจไว้ ณ ที่อื่น และก็ตรงกลางของกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมของกายในกาย สุดกายหยาบ กายละเอียดนี้เอง จึงเป็น "เอกายนมรรค" ทางสายเอก เป็นทางไปของพระอริยเจ้า พระอรหันตเจ้าทั้งหลาย นี่รับกันไปหมดอย่างนี้

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านได้พบว่าดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายก็อยู่ตรงนี้ อาโลกกสิณเป็นกสิณกลาง ยังให้ทิพพจักษุ และทิพพโสตเกิดและเจริญขึ้น ท่านก็เลยให้นึกให้เห็นดวงแก้ว ซึ่งเป็น บริกรรมนิมิตเทียบเคียงกับดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ๑, และเป็นบริกรรมนิมิตด้วยอาโลกกสิณอีก ๑, เพราะอาโลกกสิณนี้ เมื่อเพ่ง เมื่อดูแสงสว่างจำได้ติดตาแล้วเป็นอุคคหนิมิตแล้วนั้นแหละ จะเห็นเป็นดวงใส เพราะฉะนั้นท่านให้นึกให้เห็นดวงใสเลย เอาขั้นกลางหรือระดับกลางของอาโลกกสิณมาใช้ เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติภาวนา วิชชาธรรมกายเลย เห็นไหมความลึกซึ้งแม้เพียงธรรมปฏิบัติเบื้องต้นอย่างเดียวของหลวงพ่อ ลึกซึ้งถึงเพียงนี้ เพราะฉะนั้นคนไม่รู้ก็ว่า ทำไมถึงไปนั่งเพ่งดูดวงแก้ว เขาไม่รู้ว่าดวงแก้วนี้เป็นส่วนที่เจริญมาจาก อาโลกกสิณในระดับอุคคหนิมิตที่จะเจริญขึ้นไปเป็นปฏิภาคนิมิต และนี้เป็นกสิณกลางที่จะให้เกิดและเจริญทิพพจักษุ ทิพพโสต อันจะนำไป สู่สมันตจักษุ และพุทธจักษุ เมื่อปฏิบัติถึงธรรมกายและถึงนิพพาน เห็นไหมล่ะลึกซึ้งอย่างนั้น เพราะฉะนั้นนี่แหละ เป็นเหตุผลที่ว่าทำไม จึงต้องใช้ดวงแก้วในการเจริญภาวนา.

การนำดวงแก้วมาพิจารณา เป็นการสอนแบบสะกดจิตหรือไม่

ถาม: การนำเอาลูกแก้วมาพิจารณาและเพ่งดูและแนะให้ทำตาม เป็นการสอนคนแบบสะกดจิตหรือไม่ ?

ตอบ: การสะกดจิตเป็นการใช้อุบายวิธีหรือเวทย์มนต์ประกอบ อำนาจจิตของผู้สะกดจิตนั้นกล่อมใจผู้ที่ถูกสะกดให้เคลิบเคลิ้ม ขาดสติ สัมปชัญญะ คือขาดความรู้สึกตัว แล้วตกอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้สะกดจิตนั้น เช่น ให้เคลิ้มหลับไป แล้วปฏิบัติตามอำนาจจิต หรือตามคำสั่งของผู้สะกดจิตนั้นโดยไม่รู้สึกตัว หรืออาจจะเคลิบเคลิ้ม หลับไปจนไม่ถึงรู้สึกเจ็บปวดแม้ขณะกำลังถูกผ่าตัดอยู่ เป็นต้น

แต่การแนะนำให้เพ่งพิจารณาดูลูกแก้วให้จำได้ แล้วให้รวมใจ หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายและให้ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ให้ใจอยู่ในกลาง ดวงที่ใส และให้บริกรรมภาวนา (นึกท่องในใจ) ว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" เรื่อยไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่งเป็นสมาธิแน่วแน่มั่นคงตรงศูนย์กลางกายนั้นเป็นอุบายวิธีสงบใจในขั้นของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เพื่ออบรมใจให้สงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ โดยให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร ตรึกตรองประคองนิมิต อันเป็นธรรมเครื่องกำจัดถีนมิทธะ (ความง่วง เหงาซึมเซา ไม่กระปรี้กระเปร่าแห่งจิต) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัยในธรรมปฏิบัติ) มีอารมณ์ปีติ สุข เอกัคคตา ธรรมเครื่องกำจัดพยาบาท (ความหงุดหงิด) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านแห่งจิต) และกามฉันทะ (ความพอใจยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย) ได้เป็นอย่างดี

การยกอารมณ์ขึ้นสู่วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ ธรรมเครื่องกำจัดกิเลสนิวรณ์ออกจากจิตใจนี้ เป็นการเจริญสมถภาวนาในระดับปฐมฌาน อันเป็นเบื้องต้นของสัมมาสมาธิหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรม และให้พัฒนาต่อไปได้ถึงการเจริญปัญญารู้แจ้งในพระอริยสัจทั้ง ๔ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และการแนะนำให้เพ่งดูดวงแก้วจนจำติดตา แล้วให้รวมใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายพร้อมด้วยบริกรรมภาวนาเพื่อรวมใจให้หยุดนิ่งได้สนิทนั้น มิใช่อุบายวิธีกล่อมใจให้ผู้ปฏิบัติภาวนาเคลิบเคลิ้มหลับไป โดยขาดสติสัมปชัญญะ ไม่รู้สึกตัว แล้วให้ปฏิบัติอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้สอนแต่อย่างใด วิธีปฏิบัติและผลการปฏิบัติกลับเป็นตรงกันข้าม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา (ถ้าหลับ ไม่ใช่สมาธิ) ผู้สอนเพียงแต่แนะวิธีให้ผู้ฝึก

ปฏิบัติภาวนาที่ยังปฏิบัติไม่ได้ถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ให้รู้และดำเนินไปตามวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม อันเป็นอุบายวิธีสงบใจที่จะให้ได้ผลดี คือให้ใจหยุดนิ่งสนิทอยู่ในอารมณ์เดียวได้โดยง่าย และโดยมีสติสัมปชัญญะ คือมีความรู้สึกตัวพร้อม ครูแนะนำเป็นแต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น แล้วปล่อยให้ผู้ปฏิบัติฝึกอบรมใจของตัวเองให้สงบเป็นสมาธิเอง

อนึ่ง แม้เมื่อปฏิบัติได้ถึงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายแล้ว ครูผู้แนะนำก็ยังจะช่วยชี้แนะวิธีเจริญภาวนาอีกเป็นขั้นๆ ไป เพื่อให้เห็นและเข้าถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิตและธรรมในธรรม ต่อไป จนถึงธรรมกาย เพื่อให้รู้เห็นสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามธรรมชาติที่เป็นจริง และให้รู้แจ้งในพระสัจจธรรมตามที่เป็นจริงเอง เพื่อละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ และเพื่อความรู้เอง เห็นเอง เข้าถึง และเป็นธรรมชาติที่ควรเข้าถึงเอง ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ต่อไป

การแนะนำวิธีปฏิบัติภาวนาเป็นขั้นๆ ไปดังที่กล่าวนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกปฏิบัติภาวนาได้ผลดีขึ้นมาก ถ้าไม่ได้รับคำแนะนำจากครูอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์มาดีพอสมควรแล้ว น้อยรายนักที่จะปฏิบัติได้ผลดีได้เองโดยที่ไม่ต้องมีใครแนะนำดูตัวอย่างง่ายๆ ต่อไปนี้

๑. ให้ลองย้อนไปดูพฤติกรรมของสาธุชนพุทธบริษัท ก่อนแต่จะมีการให้คำแนะนำอย่างนี้ว่า ในสมัยหรือระยะเวลานั้นมีผู้เข้ามาสนใจ ฝึกปฏิบัติภาวนาธรรมดี กี่มากน้อย เมื่อเทียบส่วนกับสาธุชนเข้ามาฝึกปฏิบัติธรรมกับครูผู้ให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติภาวนาเป็นขั้นตอนตามหลักวิชชา และด้วยประสบการณ์ของครูที่เคยประสบมาก่อน

๒. ให้สอบถามดูจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมตามแนวนี้ที่เขาปฏิบัติได้ผลดีพอสมควร ถึงดีมากว่า ถ้าเขาไม่มีครูผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์มาดีแล้ว ให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติ และวิธีแก้ปัญหาในธรรมปฏิบัติเป็นขั้นๆ ไป เขาจะปฏิบัติภาวนาเจริญมาเพียงนี้หรือไม่ และว่าสำหรับผู้ที่ปฏิบัติภาวนาได้ผลดีโดยไม่อาศัยครูแนะนำมีกี่มากน้อย เพราะว่า การปฏิบัติภาวนาที่จะให้ได้ผลดีย่อมต้องอาศัยเหตุปัจจัยหลายประการเข้าช่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เคล็ดลับวิธีปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในแต่ละขั้นตอน ให้ปฏิบัติไปถูกแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม ตลอดทั้งวิธีแก้ปัญหาในธรรมปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้นได้ในแต่ละขั้นของการปฏิบัตินั้น ยังเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้ที่รู้สึกตัวว่า "ยังเป็นผู้ศึกษาอยู่" แม้ผู้ตอบปัญหานี้ ก็ยังต้องอาศัยการชี้แนะจากครูอาจารย์ผู้รู้กว่าอยู่

ถึงอย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นครูผู้แนะนำผู้อื่นก็ไม่พึงประมาทในธรรมทั้งหลาย ต้องสอบ "รู้" สอบ "ญาณทัสสนะ" กับครูผู้ทรงคุณวุฒิสูงกว่า และแม้กับศิษย์ผู้ปฏิบัติธรรมได้ผลดีพอสมควรแล้ว เพื่อพิสูจน์การรู้ การเห็น และแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง และให้ได้ผลดียิ่งๆ

ขึ้นไปอยู่เสมอ แต่ส่วนว่าครูอาจารย์ใดจะมีสติปัญญาความสามารถที่จะให้คำแนะนำแก่ศิษย์ ให้ปฏิบัติได้ผลดีมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับบุญ บารมี รัศมี กำลังฤทธิ์ ฯลฯ ที่อบรมสั่งสมมา รวมเป็น "อนุสาสนีปาฏิหาริย์" ของแต่ละท่านไม่เท่ากัน

๓. แม้พระพุทธองค์จะได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติไว้ ดังเช่น สมถภูมิ ๔๐ วิปัสสนาภูมิ ๖ ฯลฯ ก็ยังทรงต้องชี้แนะเพิ่มเติมแก่ผู้เข้ามาทูลถามปัญหา และผู้เข้ามาศึกษาอบรมประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยตามความเหมาะสมแห่งอัธยาศัย และความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ของแต่ละบุคคล แม้ถึงกระนั้นก็หาได้บรรลุมรรคผลเท่าเทียมกันทั้งหมดไม่ ดังมีความปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ คณกโมคคัลลานสูตร ว่าด้วยการศึกษาและการปฏิบัติเป็นขั้นตอน ข้อ ๑๐๑-๑๐๓ มีความว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วอย่างนี้ พราหมณ์ คณกโมคคัลลานะได้ทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า สาวกของพระโคดมผู้เจริญ อันพระโคดมผู้เจริญโอวาทสั่งสอนอยู่อย่างนี้ ย่อมยินดีนิพพานอันมีความสำเร็จล่วงส่วนทุกรูปทีเดียวหนอ หรือว่าบางพวกก็ไม่ยินดี.

พระพุทธเจ้า: พราหมณ์สาวกของเราอันเราโอวาทสั่งสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกเพียงส่วนน้อย ยินดีนิพพานอันมีความสำเร็จล่วงส่วน บางพวกก็ไม่ยินดี.

พราหมณ์คณกะ: ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุเป็นปัจจัย ในเมื่อนิพพานก็ยังดำรงอยู่ ทางให้ถึงนิพพานก็ยังดำรงอยู่ พระโคดมผู้เจริญผู้ชักชวนก็ยังดำรงอยู่ แต่ก็สาวกของพระโคดมผู้เจริญ อันพระโคดมผู้เจริญโอวาทสั่งสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกเพียงส่วนน้อยจึงยินดีนิพพานอันมีความสำเร็จล่วงส่วน บางพวกก็ไม่ยินดี.

พระพุทธเจ้า: พราหมณ์ ถ้าเช่นนั้น เราจักย้อนถาม ท่านในเรื่องนี้ ท่านชอบใจอย่างไรพึงพยากรณ์ อย่างนั้น พราหมณ์ ท่านจะสำคัญความข้อนั้น เป็นไฉน ท่านชำนาญทางไปเมืองราชคฤห์ มิใช่หรือ.

พราหมณ์คณกะ: แน่นอน พระเจ้าข้า.

พระพุทธเจ้า: พราหมณ์ ท่านจะสำคัญความข้อนั้น เป็นไฉน บุรุษผู้ปรารถนาจะไปเมืองราชคฤห์ พึง มาในสำนักของท่าน เข้ามาหาท่านแล้วพูดอย่าง นี้ว่า ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าปรารถนาจะไปเมืองราชคฤห์ ขอท่านจงชี้ทางไปเมืองราชคฤห์แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ท่านพึงบอกแก่เขาอย่างนี้ว่า พ่อมหาจำเริญมาเถิด ทางนี้ไปเมืองราชคฤห์ ท่านจงไปตามทางนั้น

ชั่วครู่หนึ่งแล้วจักเห็นบ้าน ชื่อโน้น ไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นนิคม ชื่อโน้น ไปตามทางนั้นชั่วครู่หนึ่งแล้ว จักเห็นสวน ที่น่ารื่นรมย์ ป่าที่น่ารื่นรมย์ ภูมิภาคที่น่ารื่นรมย์ สระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์ของเมืองราชคฤห์ บุรุษนั้น อันท่านแนะนำพร่ำสั่งอยู่อย่างนี้ จำทางผิดกลับเดินไปเสียตรงกันข้าม ต่อมาบุรุษคนที่สองปรารถนาจะไปเมืองราชคฤห์ พึงมาในสำนักของท่าน เข้ามาหาท่านแล้วพูดอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าปรารถนาจะไปเมืองราชคฤห์ ขอท่านจงชี้ทางไปเมืองราชคฤห์ แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ท่านพึงบอกแก่เขาอย่างนี้ว่า พ่อมหาจำเริญ มาเถิด ทางนี้ไปเมืองราชคฤห์ ท่านจงไปตามทางนั้น ชั่วครู่หนึ่งแล้วจักเห็นบ้านชื่อโน้น ไปตามทางนั้น ชั่วครู่หนึ่งแล้วจักเห็นนิคมชื่อโน้น ไปตามทางนั้น ชั่วครู่หนึ่งแล้วจักเห็นสวนที่น่ารื่นรมย์ ป่าที่น่ารื่นรมย์ ภูมิภาคที่น่ารื่นรมย์ สระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์ของเมืองราชคฤห์ บุรุษนั้นอันท่านแนะนำพร่ำสั่งอยู่อย่างนี้ พึงไปถึงเมืองราชคฤห์โดยสวัสดี

พราหมณ์ อะไรหนอแลเป็นเหตุเป็นปัจจัยในเมื่อเมืองราชคฤห์ก็ดำรงอยู่ ทางไปเมืองราชคฤห์ก็ดำรงอยู่ ท่านผู้ชี้แจงก็ดำรงอยู่ แต่ก็บุรุษอันท่านแนะนำพร่ำสั่งอย่างนี้ คนหนึ่งจำทางผิด กลับเดินไปทางตรงกันข้าม คนหนึ่งไปถึงเมืองราชคฤห์ได้โดยสวัสดี.

พราหมณ์คณกะ: ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ข้าพเจ้า จะทำอย่างไรได้ ข้าพเจ้าเป็นแต่ผู้บอกทาง.

พระพุทธเจ้า: พราหมณ์ ฉันนั้นเหมือนกันแล ในเมื่อนิพพานดำรงอยู่ ทางไปนิพพานก็ดำรงอยู่ เราผู้ชักชวนก็ดำรงอยู่ แต่ก็สาวกของเรา อันเราโอวาทสั่งสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกเพียงส่วนน้อยยินดีนิพพาน อันมีความสำเร็จล่วงส่วน บางพวกก็ไม่ยินดี พราหมณ์ ในเรื่องนี้ เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกหนทางให้.

เห็นดวงแก้วอยู่ข้างหน้า แต่น้อมเข้ามาไม่ได้ ควรทำอย่างไร

ถาม: เมื่อเริ่มปฏิบัติธรรมเห็นดวงแก้วอยู่ข้างหน้า ไม่สามารถน้อมเข้ามาได้ ควรทำอย่างไร จึงจะน้อมเข้ามาในตัวได้?

ตอบ: วิธีปฏิบัติก็ให้เหลือกตากลับนิดๆ ในขณะที่หลับตาภาวนาอยู่ พร้อมๆ กับรวมใจหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใส พยายามจดจำอารมณ์ที่เห็นดวงแก้วใสนั่นไว้ แล้วนึกให้เห็นดวงแก้วใสนั้นปรากฏขึ้นที่ศูนย์กลางกาย โดยกำหนดใจให้เห็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางดวงแก้วใส ณ ศูนย์กลางกายนั้นไว้ให้มั่น เพื่อให้ใจอันประกอบด้วยเห็น จำ คิด รู้ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน หยุดในหยุดกลางของหยุดนิ่งลงตรงนั้น ถ้าใจจะซัดส่ายหรือฟุ้งซ่านออกนอกตัว ก็ให้มีสติรู้เท่าทันในกิเลสนิวรณ์เช่นนั้น และกำหนดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" เพื่อประคองใจให้หยุดนิ่งลงตรงนั้น ไม่ช้าใจจะรวมลงหยุดเป็นจุดเดียวกัน ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ใสสว่างปรากฏขึ้นมาเอง

เมื่อใจหยุดนิ่งดีแล้ว ก็ปล่อยตาซึ่งเหลือกกลับให้เป็นไปตามธรรมชาติต่อไป เห็นแล้วก็อย่าตื่นเต้น ให้รวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางดวงใสสว่างนั้น หยุดนิ่งถูกส่วนศูนย์กลางก็จะขยายออก และจะเห็นดวงใสสว่างละเอียดยิ่งกว่าเดิมปรากฏขึ้นมาใหม่เรื่อยๆ คือ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ใสละเอียดที่สุด

เมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุด ศูนย์กลางจะขยายออก แล้วจะเห็นกายในกาย ณ ภายในของเราปรากฏขึ้นมาเอง ก็ให้ดับหยาบไปหาละเอียด คือละความรู้สึกอันเนื่องด้วยกายหยาบเข้าไปเป็นกายละเอียด พร้อมกับรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายละเอียดๆ ที่ปรากฏขึ้นมานั้น ให้ใสละเอียดหมดทั้งดวงธรรมและกาย เมื่อกายในกายปรากฏขึ้นใหม่ ก็ให้ปฏิบัติตามแบบเดิม คือดับหยาบไปหาละเอียด เป็นกายที่ละเอียดๆ นั้น รวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุดให้ใสละเอียดทั้งดวงและกายเรื่อยไป โตใหญ่ใสละเอียดไปตามกาย จนถึงธรรมกายที่สุดละเอียด.

เห็นดวงแก้วลอยไปมา จะทำอย่างไร

ถาม: บางครั้งเห็นดวงแกว่งลอยไปด้านซ้ายบ้าง ด้านขวาบ้าง หรือวิ่งเป็นวงบ้าง จะทำอย่างไร? เพราะรู้สึกปวดหัว

ตอบ: ขณะปฏิบัติภาวนาอยู่เช่นนั้น ให้เหลือกตากลับขึ้นนิดๆ พร้อมกับกำหนดใจให้เห็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางกายนิ่งๆ เข้าไว้ ไม่ต้องใช้ใจบังคับดวงที่แกว่งนั้น ดวงจะเลื่อนไปไหนก็ช่าง อย่าตาม อย่าเสียดาย คงให้รวมใจหยุดนิ่งๆ คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางกายไว้ให้มั่น กลางของกลางเข้าไว้ จะใช้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" ณ จุดเล็กใสนั้นช่วยด้วยก็ได้ ไม่ช้าใจจะหยุดนิ่งและก็จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายใสแจ่มขึ้นมาเอง

ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งคือขณะปฏิบัติภาวนา อย่าบังคับใจที่จะให้เห็นจนเกินไป เพราะจะทำให้เกร็งและปวดศีรษะ ให้ผ่อนใจ พอดีๆ แล้วจะค่อยๆ เห็นชัดเอง.

กำหนดดวงแก้วแล้วมีอาการมึนศีรษะ

ถาม: ในขณะที่ปฏิบัติภาวนาและกำหนดจิตอยู่นั้น ดวงแก้วอยู่ฐานที่ ๗ ได้สักพักใหญ่ จะมีอาการมึนศีรษะที่ท้ายทอย

ตอบ: เพราะเหตุว่าท่านบังคับใจที่จะให้เห็นนิมิตด้วยสายตา เนื้อจนเกินไป ซึ่งผิดวิธีที่ถูกจะต้องไม่บังคับใจที่จะให้เห็นนิมิตโดยการเพ่ง พยายามที่จะให้เห็นด้วยสายตาเนื้อ แต่ให้ใช้ใจนึกให้เห็นจุดเล็กใส กลางดวงแก้วกลมใส ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพื่อให้ "ใจ" คือ ความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายใสสว่าง ปรากฏขึ้นมาเอง

วิธีป้องกันและแก้ไขมิให้สายตาเนื้อแย่งหน้าที่ใจที่จะทำกิจภาวนา ก็คือให้เหลือกตากลับนิดๆ เพื่อให้ใจคือความเห็น จำ คิด รู้ กลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้รวมลงหยุดนิ่ง ณ ภายในตรงศูนย์กลางกาย เหนือ ระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ แล้วตาในจะทำหน้าที่รู้-เห็น ได้อย่างสมบูรณ์เอง.

จิตนึกถึงดวงแก้ว แต่จิตไม่ยอมภาวนา จะแก้ไขอย่างไร

ถาม: เมื่อผมนั่งสมาธิปล่อยกายสบายดีแล้ว เอาจิตนึกถึงลูกแก้วแล้วไปจรดไว้ที่ฐานที่ ๗ นึกจะภาวนา แต่จิตไม่ยอมภาวนา พอฝืนภาวนาไปจะมีอาการตึงเครียด มึนศีรษะและอึดอัด เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขอย่างไร?

ตอบ: โดยปกติ ถ้าจิตรวมดิ่งหยุดนิ่งไปแล้วนั้น องค์บริกรรมภาวนาก็จะหายไปด้วย กล่าวคือ เมื่อกายสังขารระงับ จิตจะยิ่งละเอียดและหยุดนิ่ง วจีสังขารก็จะระงับด้วย นี่แหละที่ใจกำลังรวม หยุดเป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง ถึงขั้นฌาน

วจีสังขารระงับด้วยนั้นคืออย่างไร คือเมื่อจิตละเอียดและรวมลงแล้ว องค์บริกรรมภาวนาจะเลือนไปเอง แต่ถ้าเราฝืนบริกรรมภาวนาเข้าก็ผิดหลักปฏิบัติ เพราะจิตละเอียดและรวมลงแล้ว บางคนลืมองค์ภาวนาก็ไม่ต้องภาวนา ไม่เป็นไร ขอแต่อย่าให้เคลื่อนศูนย์ ให้หยุดในหยุด กลางของหยุดๆๆ ปล่อยให้ใจดิ่งหยุดนิ่งๆ แล้วก็อย่า บังคับหรือเพ่งแรง เมื่อจิตยิ่งดิ่งละเอียดลงไปแล้ว ขอให้หยุดนิ่งๆ เบาๆ ประเดี๋ยวจิตดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือ แล้วจิตดวงใหม่จะลอยเด่นขึ้นมาใสสว่าง ตรงศูนย์ กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือเอง

ธรรมชาติของใจเมื่อจะรวมหยุด ประการแรกลมจะหยุดด้วย แต่เราแทบไม่รู้สึกตัว คือลมหายใจของผู้ที่เป็นสมาธิจะละเอียด เหมือนกับจะไม่ได้หายใจ ถ้าลมหายใจยังหยาบอยู่ ยังไม่เป็นสมาธิที่ แนบแน่น ใจที่จะเป็นสมาธิแนบแน่นลมหายใจจะละเอียดและสั้นเข้าๆ แล้วรวมลงหยุดนิ่งสนิท แต่ไม่รู้สึกอึดอัด ใจจะเบาและสบายเป็นปกติ อาการที่ลมหยุดนั้น เรียกว่า "กายสังขาร" ระงับแล้ว ส่วน "วจีสังขาร" กล่าวคือ องค์บริกรรมภาวนาก็จะค่อยๆ ระงับตามไป จะรู้สึกลืมๆ เลือนหายไป ไม่เป็นไร ขอแต่อย่าให้เคลื่อนศูนย์ ให้เห็นศูนย์ไว้เรื่อย หยุดในหยุด กลางของหยุดๆๆ ปล่อยใจให้ดิ่ง หยุดนิ่งลงไป ประเดี๋ยวก็ใสสว่างขึ้นมาเอง

ท่านผู้นี้ได้ถามต่อไปว่า "เมื่อผมภาวนาไม่ได้ ผมก็เปลี่ยนละครับ ไม่ภาวนา เอาจิตไปจรดไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แล้วกำหนด ลมในท้องกระเพื่อมไปกระเพื่อมมา" นี่คงเคยติดการภาวนายุบหนอ-พองหนอ มา ไม่เป็นไร แต่ว่าต่อไปไม่ต้องไปมองเห็นความกระเพื่อม ไม่ต้องสนใจความกระเพื่อม จิตจะได้หยุดดิ่งนิ่งสนิทลงไปจริงๆ

ถ้าบังคับจิตให้เข้าๆ ออกๆ จากสมาธิ พอจิตจะหยุดนิ่งเข้า ก็ไปฝืนให้จิตทำงาน คือบริกรรมภาวนาใหม่อีกอย่างนั้น ย่อมจะทำให้จิตเครียด เพราะถูกบังคับจึงเกร็ง อย่างนั้นผิดวิธี จงปล่อยใจตามสบาย กายก็ปล่อยตามสบาย อย่าเกร็งเป็นอันขาด คือ เราอย่าไปสนใจ เพราะฉะนั้น มันจะไม่เกร็ง การเกร็งนั้นเป็นอาการหนึ่งของใจที่ถูกเราบังคับเกินไป พอบังคับเกินไป จิตก็จะไม่ยอมรวมลง ไม่ยอมหยุด จงนึกถึงการกดลูกปิงปองให้จมลงน้ำ ถ้ากดแรงลูกปิงปอง จะหลุดมือ จิตที่ถูกบังคับหรือกดดันมาก จะถอนทันที จิตบังคับไม่ได้ ต้องค่อยๆ ประคองเบาๆ ปล่อยใจสบายๆ แต่อย่าให้สบายจนง่วงและหลับ อย่างนั้นใช้ไม่ได้ ปล่อยใจตามสบาย คือทำใจให้โปร่งสบายนิ่งๆ อย่าเพ่งนิมิตแรง เพราะความอยากเห็นเกินไป อย่าบีบบังคับใจเกินไป เบาๆ ธรรมดา ไม่ต้องเกร็ง แล้วจิตจะค่อยๆ รวมดิ่งลงไปเอง

เพราะฉะนั้นจงปรับนิดหน่อย นี่มีประสบการณ์ดีแล้ว ปรับปรุงอีกนิดหน่อยก็จะดีขึ้น ส่วนว่าที่เคยติดยุบหนอพองหนอมานั้น ก็ไม่ต้องสนใจ เพียงแต่จรดใจนิ่งที่ศูนย์กลางของกลางๆๆๆ พอใจหยุดนิ่ง ใสสว่างความรู้สึกกระเพื่อมจะหายไปเองอย่าสนใจก็แล้วกัน

สรุปว่า จรดใจนิ่งๆ เฉยๆ อย่าเกร็ง อย่าบังคับใจแรง องค์บริกรรมภาวนาจะค่อยๆ ลืมเลือนไปเพราะเราไม่สนใจ ใจไปหยุดดิ่ง ลงที่กลางของกลางนั้นถูกต้องแล้ว บริกรรมภาวนา คือการท่องในใจนี้ เมื่อกำหนดไปแล้วจะหยุดเอง จิตละเอียดเข้าๆๆ ต่อไปลมหายใจก็ไม่สนใจ แล้วละเอียดเข้าไปๆ ใจจะสงบและหยุดนิ่งนั้นถูกต้องแล้ว แต่อย่าบังคับใจเกินไป อย่าเกร็ง อย่าอยากเห็นเกินไป นิ่งๆ เฉยๆ เบาๆ แล้วใจจะหยุดสงบนิ่งกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ก็จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือดวงปฐมมรรคใสสว่างปรากฏขึ้นมาเอง.

นึกดวงแก้วเข้าศูนย์กลางไม่ได้

ถาม: ดวงนิมิตในศูนย์กลางกายยังไม่ใส แต่เห็นตัวเราในนิมิตศูนย์กลางกาย จะปฏิบัติอย่างไร? และนิมิตตัวเราให้เห็นชัดขึ้น เจริญขึ้นอย่างไรบ้าง ?

ตอบ: ที่เห็นนิมิตยังไม่ใสเพราะใจยังไม่หยุดนิ่งตรงศูนย์กลาง นิมิตนั้น ให้หยุดนิ่งกริ๊กลงไป ให้นึกในใจ หยุดในหยุดกลางของหยุด กลางของกลางนิดเดียว พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนจะใสขึ้นมาทันที นี่ข้อที่หนึ่ง

ข้อที่สอง เมื่อศูนย์กลางขยายออก ใสพอสมควรก็จะเห็นกายมนุษย์ละเอียด กายมนุษย์ละเอียดถึงแม้จะยังเห็นไม่ใสก็ไม่เป็นไร มีอุบายวิธีทำอย่างนี้นะ ละอุปาทานเลย ละอุปาทานความรู้สึกที่เนื่องด้วยกายมนุษย์หยาบ ไม่สนใจ ดับหยาบไปหาละเอียดเป็นกายมนุษย์ละเอียดนั้น แม้เห็นไม่ชัด แม้เห็นลางๆ ก็ทำความรู้สึกว่าเป็นกายละเอียดนั้น ใจจะละจากอุปาทานในกายหยาบเข้าไปเป็นเวทนา จิต ธรรมของกายละเอียด เมื่อใจกำหนดหยุดนิ่งไปที่ศูนย์กลางกาย ก็จะเห็นดวงธรรมใสสว่างขึ้น กลางของกลาง หยุดในหยุดกลางของหยุด ให้ใสว่างขึ้น จะใสสว่างทั้งดวงและทั้งกาย ละองค์ฌานแล้วใจก็หยุดใน หยุดเรื่อยไป ดับหยาบไปหาละเอียด หยุดนิ่งศูนย์กลางขยายว่างออกไป กายละเอียดอื่นๆ ก็จะปรากฏขึ้นมาใหม่ ให้จำไว้เลย ดับหยาบไปหาละเอียด ทำความรู้สึกเป็นกายละเอียดต่อๆ ไป หยุดในหยุด กลางของกลาง ให้ใสสว่างทั้งดวงทั้งกายและองค์ฌาน

เราจะเข้าถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ผ่องใส สวยงามโตใหญ่ขึ้นกว่าเดิมไปตามลำดับจนถึงธรรมกาย แต่ว่าดวงธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ และเห็น จำ คิด รู้ คือใจ ของแต่ละกายในภพ ๓ นั้น เนื่องด้วยยังมีอวิชชานุสัย หุ้ม "ดวงรู้" กามราคานุสัย หุ้ม "ดวงคิด" ปฏิฆานุสัย หุ้ม "ดวงเห็น" อยู่ เพราะฉะนั้นดวงเห็น จำ คิด รู้ ที่ตั้งอยู่ตรงกลางของกลางดวง ธรรมนั้นจึงยังไม่เบิกบาน คือยังไม่ขยายโตเต็มกาย แต่ว่าขยายโตขึ้นในระดับหนึ่ง เช่น ของกายมนุษย์จะประมาณฟองไข่แดงของไข่ไก่ เท่านี้ สำหรับผู้ที่จะสามารถเจริญกัมมัฏฐานได้ แต่ถ้าใครเห็นดวงเล็กขนาดนิดเดียวเท่าดวงดาว คนนั้น ชาตินี้เจริญกัมมัฏฐานสำเร็จได้ยาก บางท่านเห็นดวงโต อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ขึ้นอยู่ที่บุญบารมี ของแต่ละท่านที่บำเพ็ญมาแล้วไม่เหมือนกัน ของกายทิพย์เป็นสองเท่าของกายมนุษย์ ของกายรูปพรหมเป็นสองเท่าของกายทิพย์ ของกายอรูปพรหมเป็นสองเท่าของกายรูปพรหม

เพราะเหตุไร?

เพราะกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่หุ้มซ้อนอยู่นั้นค่อยๆ จางหมดไป ด้วยการรวมใจหยุดในหยุดกลางของหยุด และดับหยาบไปหาละเอียดเรื่อยๆ เราจึงถึงคุณธรรมที่บริสุทธิ์ยิ่งกว่ากันไปตามลำดับ จากมนุษยธรรมไปถึงเทวธรรม ถึงพรหมธรรม อรูปพรหม สุดละเอียด ของคุณธรรมของกายในภพ ๓ ก็จะถึงธรรมกาย

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนี้จึงเบิกบานเต็มที่ เต็มธาตุ เต็ม ธรรม หมายความว่าดวงธรรม และดวงเห็น จำ คิด รู้ ของธรรมกาย ตั้งแต่ธรรมกายโคตรภู แม้จะมีขนาดหน้าตักความสูงเพียง ๔ วาครึ่ง แต่เส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม และเห็น จำ คิด รู้ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะนั้น ขยายโตเต็มส่วนเต็มธาตุเต็มธรรม คือ มีเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักและความสูงของธรรมกาย จากธรรมกายโคตรภูไปสุดละเอียด ถึงธรรมกายในอรหัตในอรหัตก็เป็นอย่างนี้.

ทำไมต้องกำหนดเส้นเชือกขาวใสตัดกัน

ถาม: ทำไมต้องกำหนดเส้นเชือกขาวใสตัดกัน เป็นรูปกากบาท?

ตอบ: ที่แนะนำให้เห็นเส้นตรงขาวใส ๒ เส้นตัดกันนั้น เป็นเพียงอุบายวิธีให้รู้จุดศูนย์กลางกายว่าอยู่ตรงไหนเท่านั้นแหละ ทีนี้ ทำไมต้องเอาเชือกขาวใสตัดกัน ถ้าไม่นึกอย่างนั้นแล้วจะนึกยังไงละ นี่เป็นเพียงอุบายให้เห็นว่าศูนย์กลางกายอยู่ตรงไหน เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมืออยู่ตรงไหน เพราะถ้าว่านึกเอาเฉยๆ บางทีมันเลื่อนมาอยู่ข้างหน้า ใจไม่หยุดอยู่ศูนย์กลางกายตรงนั้นหรอก ถึงได้หยุดไม่ถูกที่ซะที ต้องตาเหลือบกลับด้วยนะ แล้วทำไมต้องเอาเส้นขาวด้ายใสด้วย นี่โยมจะเอาเส้นดำมันไม่ดีหรอก เอาเส้นขาวใสน่ะดีแล้ว หรือจะเอาสีเขียว สีแดงมันก็ยิ่งพิลึกไปอีก นี่ก็เรื่องธรรมดาๆ ไม่มีอะไรหรอก โยมอย่าไปคิดมาก กลายเป็น "วิจิกิจฉา" เป็นกิเลสนิวรณ์ไปเสียอีก ใจก็ไม่เป็นสมาธิ เพราะฟุ้งซ่านเสียแล้ว.

ทำไมลืมตาจึงเห็นดวงแก้วชัดกว่าหลับตา

ถาม: ทำไมบางทีลืมตาจึงเห็น "ดวงแก้ว" หรือ "องค์พระ" ชัดกว่าหลับตา?

ตอบ: เป็นธรรมชาติของใจ (เห็น จำ คิด รู้) ที่เมื่อตกไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ แล้วใจดวงใหม่ก็จะปรากฏลอยขึ้นมาหยุดนิ่ง ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เพื่อทำหน้าที่ต่อไปนั้น ตาจะเหลือกกลับเองโดยอัตโนมัติ เช่น เมื่อเวลาสัตว์จะมาเกิด คือมาตั้งปฏิสนธิวิญญาณที่ขั้วมดลูกของมารดา ตาของทั้งบิดาและมารดาก็จะเหลือกกลับเอง เพราะใจตกศูนย์ และแม้เวลาที่สัตว์จะดับ (ตาย) จะหลับ จะตื่น และแม้เวลาที่ใจจะหยุดนิ่งสนิท เป็นสมาธิแนบแน่นตรงศูนย์กลางกายแล้วก็ตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ และปรากฏลอยเด่นขึ้นมาใหม่ยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้น ตาของสัตว์หรือบุคคลนั้นก็เหลือกกลับเองโดยอัตโนมัติ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึก คนส่วนมากจะไม่เคยได้สังเกตเห็น ให้สังเกตดูตัวอย่างเด็กทารกเวลาที่เธอนอนหลับ ใจกำลังตกศูนย์นั้น จะเห็นตาของเธอเหลือกกลับเหมือนคนที่กำลังชักจะตาย พ่อแม่บางคนเมื่อเห็นถึงกับตกใจนึกว่าลูกตน กำลังชัก แต่แท้ที่จริงเธอกำลังนอนหลับปุ๋ยสบาย

โดยเหตุนี้แหละ เวลาที่ผู้ปฏิบัติภาวนาสมาธิหลับตาโดยเม้ม เปลือกตาให้ปิดแน่นสนิทมากๆ เพราะความที่ตั้งใจมาก และไม่ทราบกลอุบายนี้ จึงไม่เอื้ออำนวยให้ตาเหลือกกลับเองได้สะดวก ตามธรรมชาติในเวลาที่ใจจะเป็นสมาธิ ใจจึงพร่า ไม่สามารถรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน (เอกัคคตารมณ์) ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ได้สนิท จึงเห็นเป็นแต่ความมืดหรือเห็นไม่ชัด โดยธรรมชาตินี้แหละที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำท่านจึงแนะนำเวลาฝึกเจริญภาวนาสมาธิในเบื้องต้นว่า ให้เหลือกตากลับ เพื่อให้ใจอันประกอบด้วยความเห็น (ด้วยใจ) จำ คิด รู้ ที่มักจะพล่านออกไปยึดไปเกาะอารมณ์ภายนอกนั้นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้กลับเข้าข้างในไปหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ได้โดยง่าย

ส่วนว่าผู้ปฏิบัติภาวนาสมาธิที่ปิดเปลือกตาเบาๆ แต่พอให้ใจเป็นอิสระคือไม่เห็นและยึดเกาะอยู่กับรูปหรืออารมณ์ภายนอก และพอให้ตาเหลือกกลับเองได้โดยสะดวก ใจจึงสามารถรวมลงหยุดอยู่ในอารมณ์เดียว ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นได้โดยง่าย และเมื่อหยุดในหยุดกลางของหยุดนิ่งลงไปที่กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ตรงศูนย์กลางฐานที่ ๗ นั้น ก็จะสามารถเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายได้เร็วและชัดกว่าการปิดเปลือกตาอย่างแน่นสนิท

เพราะฉะนั้น ผู้ลืมตานิดๆ แค่พอประมาณหรือแม้ผู้เดินจงกรมเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถและลืมตามองลงชั่วแอก เจริญภาวนาจิตจึงเป็นสมาธิได้เร็ว และสามารถเห็นดวงธรรมในธรรมและกายในกายได้เร็ว และชัดกว่าการปิดเปลือกตาที่แน่นสนิท เพราะกดเปลือกตาจนเกินไป.

ประวัติย่อ พระราชญาณวิสิฐ

สถานะปัจจุบัน

ชื่อ **พระราชญาณวิสิฐ** วิ. (เสริมชัย ชยมงฺคโล - นามสกุล พลพัฒนาฤทธิ์)

อายุ **๘๐ ปี พรรษา ๒๓** (เกิดวันที่ ๖ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๔๗๒)

วิทยฐานะ น.ธ. เอก, ป.ธ.๖

พ.ศ.๒๕๐๘ (๙ ธ.ค.)	**รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต** (เกียรตินิยม "ดี") มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ.๒๕๕๐ (๑๘ พ.ค.)	**พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต** (กิตติมศักดิ์) สาขาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
พ.ศ.๒๕๑๒	Cert. in Public Opinion Survey Research, Institute of Social Research, the University of Michigan Ann Arbor, สหรัฐอเมริกา.

บรรพชาอุปสมบท

๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๒๙ **ณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ** โดยมี

- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์** (ฟื้น ชุตินฺธรมหาเถร ป.ธ.๙) อดีตกรรมการมหาเถรสมาคม/อธิบดีสงฆ์ วัดสามพระยา เป็น **พระอุปัชฌาย์**
- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระพุฒาจารย์** (เกี่ยว อุปเสณมหาเถร ป.ธ.๙ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระพรหมคุณาภรณ์) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่ สมเด็จพระสังฆราช กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก อธิบดีสงฆ์ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เป็น **พระกรรมวาจาจารย์**
- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์** (ช่วง วรปุญญมหาเถร ป.ธ.๙ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี) กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ อธิบดีสงฆ์ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็น**พระอนุสาวนาจารย์**

พระวิปัสสนาจารย์ พระราชพรหมเถร (วีระ คณุตฺตมมหาเถร) รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กทม.

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

พ.ศ.๒๕๓๔ (๙ กรกฎาคม)	เจ้าอาวาส วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ตำบลแพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐
พ.ศ.๒๕๓๙ (๓๑ มกราคม)	พระอุปัชฌาย์ (สามัญ)
พ.ศ.๒๕๔๒ (๒๐ ตุลาคม)	ผู้จัดการโรงเรียนพระปริยัติธรรม(แผนกบาลี) ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๒) โดยมติมหาเถรสมาคม
	รองประธานคณะกรรมการอบรมบาลี ก่อนสอบสนามหลวงของคณะสงฆ์ภาค ๑๕
พ.ศ.๒๕๔๔ (๓๐ มกราคม)	เจ้าสำนักและอาจารย์ใหญ่ สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่๑) โดยมหาเถรสมาคม
พ.ศ.๒๕๔๙ (พฤษภาคม)	รองประธาน คณะกรรมการบริหาร หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
(April 19th 2006)	Director, Wat Luang Phor Sodh Buddhist Meditation Institute, an Affiliated Institution of the World Buddhist University.
พ.ศ.๒๕๔๙ (๓๑ ตุลาคม)	ประธานคณะอนุกรรมการดำเนินงาน หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
พ.ศ.๒๕๔๙ (๑๗ พฤศจิกายน)	รองประธานคณะกรรมการบริหาร หลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
พ.ศ.๒๕๕๐	ประธานสหภูมิชาวบุรีรัมย์
พ.ศ.๒๕๕๑	รองประธานคณะกรรมการบริหารครูสอนศีลธรรม ในโรงเรียนของคณะสงฆ์ภาค ๑๕
พ.ศ.๒๕๕๑ (๒๔ เมษายน)	ประธานคณะกรรมการบริหาร ศูนย์ประสานงาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.)

ตำแหน่ง/หน้าที่กิจการ ก่อนอุปสมบท

(ลาออกจากราชการรัฐบาลสหรัฐ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๙)

- เป็น**พนักงานท้องถิ่น ของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา** ในตำแหน่ง **Research Specialist, U.S.** Information Office, American Embassy กรุงเทพฯ
- เป็น**กรรมการอำนวยการ**และ**อาจารย์ใหญ่** (ฝ่ายวิปัสสนา) สถาบัน/มูลนิธิ พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย
- เป็น**ผู้บรรยายสาขาวิชาระเบียบวิธีการวิจัย** แก่นักศึกษาชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และแก่นักศึกษาชั้นปริญญาโท **สาขาวิชาการวิจัย** และประเมินผลสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์